

ねじりはちまき  
🎍 謹賀新年 🎍

昨年中は、ひとかたならぬ御厚誼に、ありがたく厚く御礼を申しあげます。本年もご指導の程を賜りますよう宜しく御願い申し上げます。

皆様におかれましては、新しい年を一家揃ってお迎えになられたことと御喜び申し上げます。

今年は辰年です。辰は十二支の五番目で、十二支の中でも唯一架空の生物で水の神様として祀られております。神社の手水舎などで辰(龍)の口から水が流れているのを見かけることがあります。そして、龍は天に昇り、天を駆け巡る躍動感のある辰年です。皆様には今年一年、幸多き年でありますよう心から御祈り申し上げます。

幸田常一

\*\*\*\*\*

新年あけましておめでとうございます。今年もよろしく御願い申し上げます。昨年は色々な事がありました。2010年頃から10年計画として事業継承の形を作り上げて来た事が駄目になり、計画変更を余儀なくされました。その他、小事あげればきりが無い程あります。しかし、結果として社内の結束が増したように感じました。「万事塞翁が馬」世の中捨てたもんじゃないようです。今年69歳になる年齢ではありますが、初心に帰って奮闘する覚悟でおります。楽しくてよい年にしたいと思います。今後共、お力を貸して頂きますよう、よろしく御願い致します。皆様にとっても素晴らしい年でありますように・・・

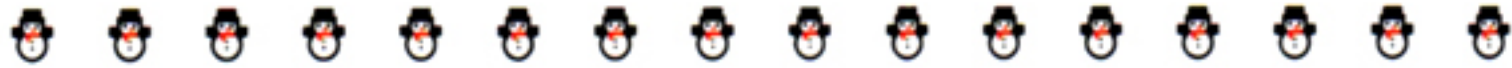
代表取締役 幸田 一二 🍊

\*\*\*\*\*

新年おめでとうございます。昨年もお世話になりました。また1年があっという間に過ぎてしまいました。今年は学年的には40歳の節目の年になります。幸田建設に入社し4月でまる19年となり、もうすぐ人生の半分になるのかと思うといろいろな記憶がよみがえり、感慨深いものがあります。また今年には自宅の建設を考えており、ますます公私共に気を引き締めなければと思っております。未だコロナの影響が残り、尚インフルエンザも流行

ておりますのでご自愛下さるようお願いいたします。本年も宜しく申し上げます。

専務取締役 鈴木 信義 (^)



あけましておめでとうございます。

昨年中は大変お世話になりました。本年もますます頑張って参りますので  
よろしく願いいたします。皆様にとって素晴らしい年でありますよう、  
お祈り申し上げます。

渡邊 正吾 ☆ 國分 務

佐藤 朋彦 ☆ 石井 良信

あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。  
昨年10月にはインボイスが始まり、今年は1月から電子帳簿保存法の改正に  
より、データ保存が完全義務化だそうで、慣れるのに少し時間がかかりそうで  
す。連絡確認しながら、一つ一つ丁寧に仕事ができればと思います。  
本年もよろしく願いいたします。

幸田 久美 ♡ 星野 尚子

\*\*\*\*\*

<年末年始休業のお知らせ>

令和5年12月30日(土)~令和6年1月5日(金)

年末年始休業中は何かとご迷惑をお掛け致しますが、何卒ご了承の程、お願い  
申し上げます。尚、令和6年1月6日(土)は通常営業致します。

\*\*\*\*\*

令和6年1月5日発行

有限会社 幸田建設

<発行責任者>幸田久美

〒969-1204

本宮市糠沢字八幡 1-1

電話 0243-44-3816

<後記>

2023年、どのような一年だったで  
しょうか。2024年も皆様にとってより  
よい1年になりますように。🎄

(ほしの) (^)♪

今回は江戸時代の俳人松尾芭蕉の「奥の細道」を取り上げたい。元禄2年(1689年)3月27日に芭蕉は門人曾良を伴い江戸を発し、奥羽、北陸の各地を巡り、8月20日すぎ大垣(岐阜県)に着くまでの距離約600里(約2400キロ)、日数約150日にも及ぶ長旅をしたのである。その俳諧紀行を後に「奥の細道」として脱稿するのである。旅の狙いは、歌人能因や西行の足跡を訪ね、歌枕や各所旧跡を探り、古人の詩心に触れようとしといわれる。そして主流である和歌に対し、俳諧の地位を高める狙いもあったようだ。今回は「奥の細道」のうち本県に関することを中心に紹介したいと思う。その紹介に当たっては、かつて福島民友新聞に連載された俳人・長谷川權(かい)氏の「おくのほそ道まわり道」を参考にさせていただく。それでは、芭蕉はどんな足跡を辿ったのだろうか。

### ①白河の関

芭蕉が白河に入ったのは4月20日。まっすぐ白河城下に行かず、「白河の関」の跡地がある旗宿へ向かった。白河の関は、高名な先人の和歌に詠われた古跡である。先ずはそういう古跡の地を訪れたかったのであろう。その日は旗宿で一泊した。この地で芭蕉は句を詠んでいない。高名な古歌の前に沈黙したという説もある(松島の絶景の場合と同じく)。翌21日には旗宿の西にある住吉・玉津島の神を祀る神社に参拝し、その後関山(618m)に登り、山頂の万願寺に参拝して白河城下に入った。城下に入ったものの、俳諧関係者に会うこともなく、ほとんど素通りしたようだ。白河市内には、「西か東か先(まず)早苗にも風の音」という芭蕉の句碑があるが、「奥の細道」には掲載されていない。

21日は矢吹の宿に宿泊した。翌22日は須賀川に行く途中、鏡石の「あげ沼」(現在の「鏡沼」か)に立ち寄った。その後念願の須賀川に到着する。

### ②須賀川宿(しゅく)

須賀川宿には22日から29日まで7泊の滞在をした。ここ須賀川では旧友に会うことにしていた。その旧友とは、江戸で交流のあった相楽等窮である。等窮は裕福な商人で奥州俳壇の実力者といわれた人物である。再開した等窮に「関越えてどんな句をよまれたか」と問われ、芭蕉が示したのが「風流の初(はじめ)やおくの田植えうた」の句である。この句はまさに関越えを締めくくる一句であり、同時に旧友のために詠んだ「あいさつ句」でもあった。当時須賀川周辺は田植え真っ盛りであった。

滞在中芭蕉はどう過ごしたのか。等窮や可伸など地元の俳人宅で句会が開かれたり、もてなしの「そば切り」を食べたりで過ごしたようだ。宿のあちこち訪問する中で特に、世俗を避けて隠せりする僧侶・可伸の暮らしぶりに共感したようだ。そこで一句ものにする。

一「世の人の見付(みつけ)ぬ花や軒(のき)の栗」

29日に須賀川を発って郡山市守山に向かう途中阿武隈川の乙字ヶ滝(須賀川と玉川の堺)に立ち寄っている。この滝は阿武隈川で唯一の滝(落差約6m)である。川は雨で増水していたようだ。その乙字ヶ滝の情景を芭蕉は句に詠んだ。滝近くの滝見不動堂のそばに句碑がある。その句は一「五月雨の滝降りうつむ水(み)かさ哉」。

### ③郡山宿

乙字ヶ滝を見た芭蕉は、まっすぐ郡山宿に向かわず、阿武隈川を渡って郡山の守山に立ち寄った。須賀川の俳人から泰平寺(現田村神社)の宝物を見た方がいいと勧められたようだ。その後芭蕉は再び阿武隈川を渡って奥州街道の戻り、郡山宿に一泊する。曾良日記によると宿は汚かったと記されている。安積国造神社の古文書によると、芭蕉は一句のこしているという。その句は一「安積山かたびらほして通りけり」である。

翌5月1日芭蕉は宿を早く発ち、待望の日和田(現安積山公園)に向かった。「あさか山」は歌枕で有名であることもあるが、芭蕉にとってはその山の付近にある「あさか沼」に咲

く「幻の花・はなかつみ」が本命であった。しかし、地元で「はなかつみ」を知る人はなく、残念な思いで早々に日和田を立ち去ったのであった。その「はなかつみ」であるが、実は「ヒメシヤガ」の別名であるとされ、「ヒメシヤガ」が現在郡山市の花とされている。

#### ④福島宿

日和田を発った芭蕉は福島宿を目指すが、本宮は素通りし、途中二本松の鬼婆伝説で有名な安達ヶ原の黒塚と鬼の岩屋を訪れた。ここは謡曲で詠われており、有名であった。また、本宮は素通りであったが、1687年芭蕉が深川で詠んだ句の句碑が蛇の鼻公園内にある。その句は一「よく見れば薺（なずな）花咲く垣根かな」である。

この日芭蕉は郡山から福島まで歩き通したのである。その距離50キロである。にわかには信じがたいが、46歳とまだ若く、休養十分だったこともあり、歩き通せたのであろう。

福島宿に一泊した。県庁前に芭蕉の句碑がある一「早乙女にしかた望まむ信夫摺（ずり）」翌2日に芭蕉は、歌枕で有名な「しのぶ文知摺の石」を訪ねる。福島盆地の東端にある山口地区である。そこには文知摺観音がある。そこで芭蕉が見たのは、半分土に埋もれた「文知摺石」であった。芭蕉の歌枕に寄せるロマンは消失し、落胆してしまう。

そこで芭蕉はその気持ちを句に詠む一「早苗とる手もとや昔しのぶ摺（ずり）」

#### ⑤飯坂宿

文知摺観音を後にした芭蕉は飯坂に向かう。是非見たいものがあつた。人に道を尋ねながら、信夫郡を治めた庄司の館跡と大手（館正面の門）跡、最後に古寺を訪れた。そして飯坂に泊まる。館跡の主は、平安時代末期に信夫郡を治めた佐藤基治。奥州藤原氏の家臣である。その息子が源義経の家来として仕えた佐藤継信・忠信の兄弟で、一族は鎌倉幕府が成立する戦乱の中で、義経や奥州藤原氏と共に戦い、滅びたのである。古寺は一族の菩提寺の「医王寺」である。その佐藤兄弟に想いを馳せ、芭蕉は一句詠む。医王寺に句碑がある。その句は一「笈（おい）も太刀（たち）も五月にかざれ紙幟（かみのぼり）」

#### ⑥伊達の大木戸

5月3日、芭蕉は飯坂宿を発って桑折宿に向かい、奥州街道入りをする。そして北上し、江戸時代に「伊達の大木戸」と呼ばれた国見峠を超えて宮城県入りをするのだ。「伊達の大木戸」は、かつて奥州藤原氏が築いた「阿津賀志山（現国見山）防壘」跡である。芭蕉はどうもこの「伊達の大木戸」を「奥の細道」の第2の出発点と考えていたようだ。改めて旅立ちの決意をしたものと思われる。この峠で芭蕉は句を詠んではいないが、江戸を発つ時詠んだ句を紹介すると一「旅人と我が名呼ばれん初時雨」一という句がある。

以上で今回は終わりとする。いかがでしたでしょうか。どうぞ良いお年をお迎えください。

## 登り納め 阿武隈3山 令和6年元旦の計

(百：日本百名山、◎：日本二百名山、○：日本三百名山。う百：うつくしま百名山、カッコ内の数字は標高)

### 【今回登った山】

鎌倉岳 (う百、かまくらだけ、967m、田村市(旧常葉町・船引町・都路村)、花の百名山、東北百名山)

五十人山 (う百、ごじゅうにんやま、883m、双葉郡葛尾村・田村市(旧都路村))

移ヶ岳 (う百、うつしがたけ、995m、田村市(旧船引町))

今年の登り納めは、いずれもうつくしま百名山の阿武隈山系の3山にした。簡単に登れる山で何度も登っている山だが1日に複数の山を効率的に登るために、12月21日、事前に登山口を再確認した。

この3つの山は、ちょうど3年前の12月に、新しい登山靴の足慣らし山行として2日間に分けて登った山である。

### 12月23日(土)

前日までは、最初により自宅に近い移ヶ岳に登ろうと思っていたが、早く目が覚めたので、日の出を太平洋に近い鎌倉岳で見ることにした。

### 鎌倉岳

3:40 自宅発。冬場の山間部の道より安全な高速道路を使い磐越道船引三春ICで降り、都路街道(288号線)に抜け旧都路村の山根小学校を目指す。手前の「鎌倉岳←」の標識から左折し、トイレのある萩平登山口の駐車場に至る。

寒い!、ヘッドランプを点けてカッパの上着を着て4:40スタート。林道から山道に入っていく。



(写真左)。杉や広葉樹の混じった雑木林の道には、落ち葉の上にはさらっと雪がある。鯀(かじか)登山口との分岐を右に行く(写真下)。



石切り場跡から、ところどころ岩場になり、勾配が増してくる。(写真次頁左)

山頂手前に階段を上り下りするところがあり慎重に歩く(写真次頁右)。



6:05 山頂着。寒いのでカッパの下にフリースを着込む。社に参拝する(写真下)。

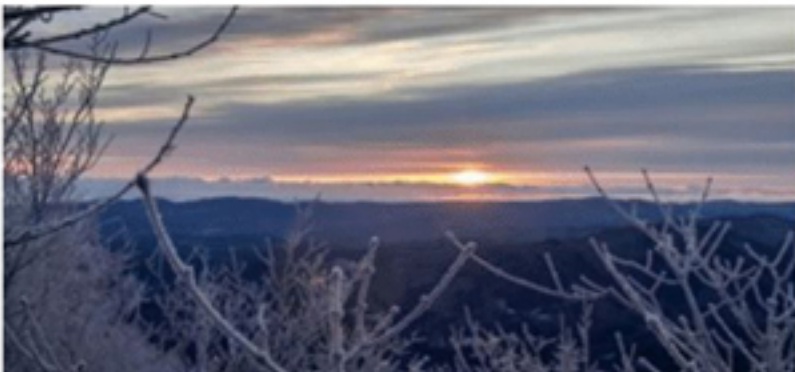


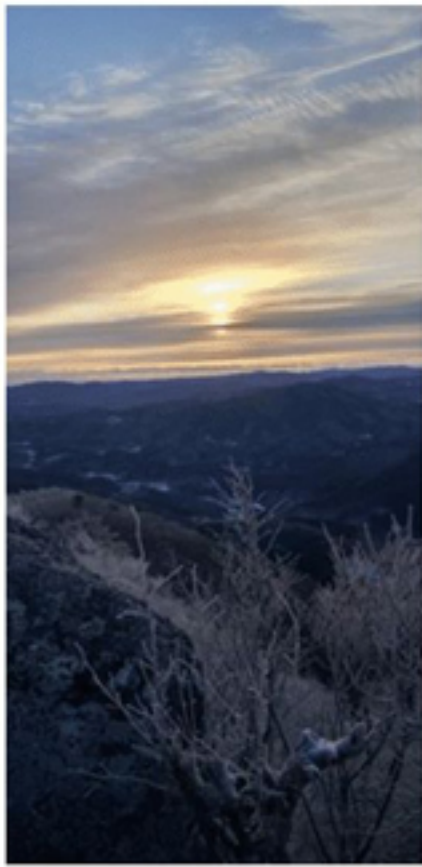
東の空がオレンジ色に染まっていく。夜明けにはまだ早い(写真下左→右)。



日の出時刻を事前に確認しなかったのが既に雲の陰に太陽が昇ってしまったと思った(写真左)が、日の出の方向が違っていた。7時前(後で確認したら日の出は6:51 とのこと)ずっと東南の方向の黒い厚い雲の陰がオレンジ色に染まってきた

(写真下、左→右→次頁)。





鎌倉岳の三角点（写真左）に陽が当たってきた。

写真下、3つ目に登る予定の移ヶ岳。右側の日山（う百、1057m）西奥の安達太良連峰や吾妻連峰は雲の中で見えない。西南の方角に那須連峰や二股山（○、う百、東北百名山、1544m）が見える。

寒くて手指がガタガタ震えメモが取れない。



7:45、下山を始める。寒いのに1時間半以上いたことになる。太陽が出ると寒さが和らぐ。



山頂直下の樹氷（写真左）。すぐに溶けてしまうだろう。

分岐の所で良く確認せずに古い看板の示す方向に進み、20分ほど下ってしまった。岩場の下



りが現われないことに気づき立ち止まる。「小塚登山道口へ」の標識を確認した。倍の時間をかけて登り返す。分岐に萩平への標識はなかった。岩場、落ち葉の雑木の林を下り9:10石切り場跡に着く。水分を補給する。アクエリアス

がシャリシャリと少し凍っていた。汗をかいたのでのフリースとダウンベスト

を脱ぐ。

9:40 駐車場に着く。河内ナンバーの黒のワゴン車があり、若いペアが登山の準備をしていた。男性が「登れますか」と聞いてきたので立ち話をする。実家は愛知県で、転勤で郡山に来て6年になり、そろそろ異動時期なので近くの山を登っているとのこと。



駐車場からの鎌倉岳（写真左）。なだらかな山の多い他の阿武隈山地の山とは異なった山容で遠くからでも同定しやすい。

車中でおにぎりを食べる。

### 五十人山

10時前、五十人山の登山口を目指す。都路街道（288号線）に戻り都路方面に進む。岩井沢小学校の手前に五十人山キャンプ場への大きな看板がある。全国で数ヶ所しかない日本標準時の電光掲示板（写真下左）のすぐ先を左折して舗装路の狭い道を進み、10:45 終点のキャンプ場、持藤田（もっとうだ）登山口に着く（写真下右）。



設置されている線量計は  $0.174 \mu\text{S}/\text{h}$  を示している（写真下）。



葉を落とした広葉樹林の中には緑の葉の馬酔木（あせび）が茂っている。（線量計の奥）

上の写真右側の幅の広い未舗装の遊歩道を歩く。

30分かからずに鞍部の広い、気持ちの良い草原に着く（写真次頁）。



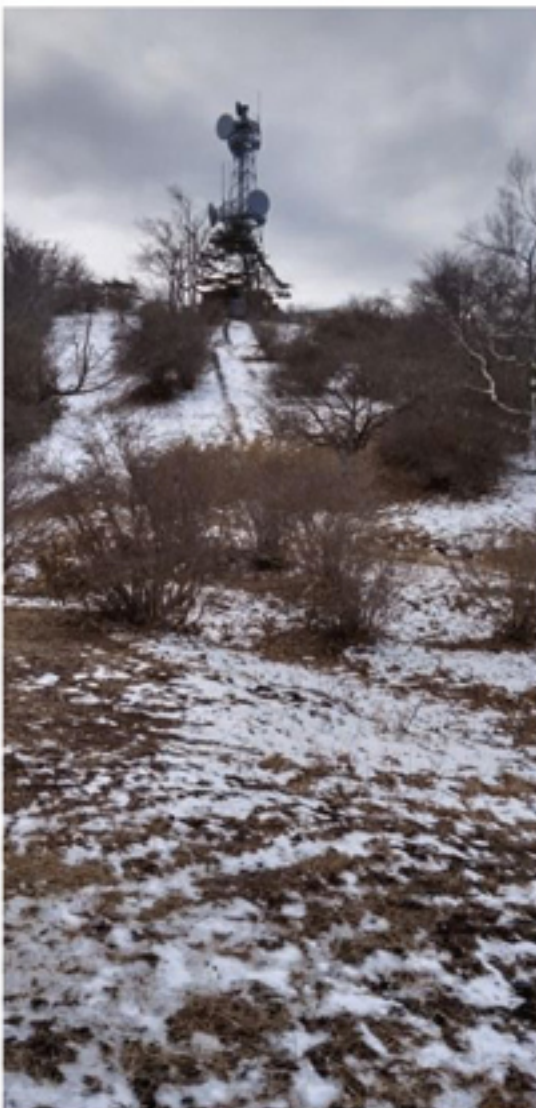


標識近くに、「ふくしま緑の百景」の記念碑がある。「五十人山自然公園」と刻まれている（写真下）。五十人山は五十人石のある北峰と無線塔のある最高点の南峰の双耳峰からなる。



まずは南峰を目指す。無線塔を目印に管理用の階段を登って行く（写真下左）。11：10 山頂着。

二等三角点の石柱がある。形の良い松の木の本奥の方が太平洋だが曇ってはいはつきりは見えない（写真下右）。



巨大な無線塔は東京電力の無線中継施設。西側の木の枝が刈払われていて、登ったばかりの鎌倉岳が近くに見える。



北峰から鞍部を挟んで南峰を望む（写真次頁）。上部左の樹木の所に五十人石



がある。

11:10 南峰を後にする。

11:30 北峰山頂、五十人石(※)着。

(※) 五十人石 (写真下左) : 葛尾村の説明看板 (写真下右) によると坂上田村麻呂が蝦夷

地平定の折山頂の大石に侍従五十人を座らせ戦略を練ったと伝えられ・・・」と記載されている。



五十人石には弘法大師と刻まれていて、祠もある。

少し下ったところに「五十人石伝説実証会 (※) 開催記念植樹」(令和五年十月二十九日)「令和五年度阿武隈高原中部県立自然公園」と書かれた真新しい標柱が立っていて、植樹された木が数本あった (写真下)。



(※) 10月29日、山頂で巨石「五十人石」に50人が上れるかどうかの伝説実証会が開催された。都路小学校児童の「五十人山の名前の由来は本当なのか?」という疑問に答えるため、周辺の住民の方が協力し開催された。当日

は55人の参加者が上り、「伝説は本当である」ことが実証された。(たむら市政だより令和5年12月号)

11:40 下山開始、12:00 駐車場着。パンを食べて、最後の移ヶ岳の登山口に向かう。都路街道を戻り本宮常葉線を経て美山小学校を目指す。案内板に従いカーブの多い勾配のある舗装林道を登って行く。ところどころ樹木がない所では2~3cmの積雪がありゆっくりと進む。

## 移ヶ岳

トイレのある瑞峰平（西側登山口）に着く。西側が大きく開けていて景観が良く開放感があり、大きな案内板がある（写真下）。

「山頂まで 35 分」とあるがちょっときつめの感じ。



13 時スタート、緩やかな舗装路に赤松の葉が落ちて踏まれ、歩きやすい。5 分ほど歩くと右手に鳥居が現われる（写真下）。移ヶ岳神社だ。今年の山行の無事を感謝し、来年の安全を願って二礼二拍手一拝一礼する。



鳥居脇には由緒の書かれた石碑があった。坂上田村麻呂にゆかりがあり、明治大正時代に農業の守護神・特に産馬養護の神として近隣はもとより遠く双相地方からも参詣者が集い崇敬信仰されたとのこと。読みづらいところ

ろがあったが大体そんなことが書いてあった。

神社から先は舗装されていない。20 分ほど登ると分岐があり、左に進む。右は採石場跡を通るルートで山頂から周回できる。山頂に近くなると斜度が増してくる。太めのロープが張られていて助かる（写真左）。



13:48 狭い岩場の山頂着。360度の展望だが曇りではぼやけていて注意して見ないと山の同定は難しい。



山の同定板があり（写真上）、参考にしながら景色を眺める。

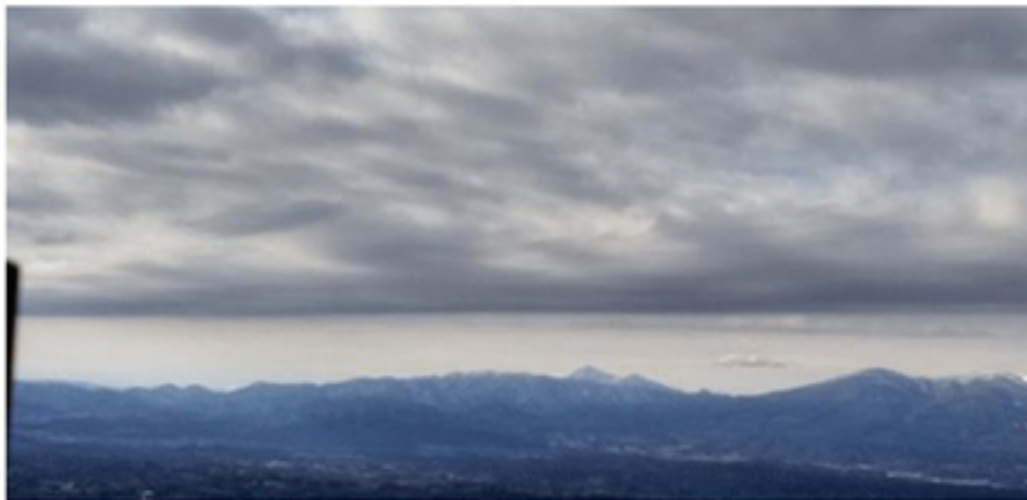


南東方面の景観（写真左）。  
「危険」の看板の上の突起が鎌倉岳。その左奥のなだらかな山が五十人山と思われるが確信できない。

日山（天王山 1057m）は木々の枝の陰になりはっきりと見えなかった。（写真の左外側にあるはず。）



北西の方向には安達太良連峰から吾妻連峰に至る山並みが見える（写真左）。



安達太良連峰和尚山の左側に磐梯山が頭を出している（写真左ズーム、中央部雲の下少し右）。



南方面、山が重なっていて写真ではよく分からないが中央少し左の奥が大滝根山（おう百 1193m）。手前右に片曾根山（う百 718m）も見えている。

14:10 下山開始。東の尾根をたどり石切り場跡を通過

して周回し、瑞峰平に 14:40 着。 15 時半過ぎに帰宅。

自宅を 3:40 に出発し、鎌倉岳から日の出を見、五十人山を散策し、移ヶ岳で磐梯山を確認した、12 時間の歳末登り納めを無事終える。

## 令和6年元旦の計

○令和5年の山行(下線部分が新たに登った三百名山(二百名山含む)で10山)

- 1月 安達太良山 名倉山
- 2月 安達太良山
- 3月 磐梯山
- 4月 猿ヶ番場山 (○)、男鹿岳 (○)
- 5月 奥三界岳 (○)
- 6月 鉢盛山 (○)、有明山 (◎)
- 7月 上州朝日岳 (○)、策ヶ岳 (◎)
- 8月 北海道 ニペソツ山 (◎)、神威岳 (○)、ペテガリ岳 (◎)
- 9月 ー
- 10月 安達太良山、金時山 (○)
- 11月 ー
- 12月 移ヶ岳、鎌倉岳、五十人山

○令和5年の三百名山山行は数的には10山と多くはなかったが、北海道の三百名山(26山)の締めくくりができた。3つの山をやるのに前後2週間の期間と経費を使い、また体力的にきつい山で自分より年上の新潟と横浜の山友の支援がありがたかった。

また上州朝日岳や男鹿岳は再度、三度目の挑戦で登頂を果たした。

猿ヶ番場山や策ヶ岳は難易度の高い山だったが、幸運に恵まれて山頂を踏むことができた。

○三百名山10のうち

- ・猿ヶ番場山は車中前後泊、男鹿岳、奥三界岳、鉢盛山、有明山、上州朝日岳は車中前泊。策ヶ岳は車中前泊、山中テント泊。
- ・北海道の3山は新潟と横浜の山友と行動を共にし、車中泊、山小屋泊で登った。ペテガリ岳の山中ビバーク2晩は今夏の好天と暑さに助けられた山行だった。

○日本三百名山残すところ13山となり、日本の中央部、アルプス周辺の山のみとなった。

○令和6年の目標

13山を登り、日本三百名山登頂を達成すること

## 現時点での検討状況 (メモ 20231227)

### 【甲信越】

- ① 焼山 (○2400m、新潟県西部) 焼山単独。前日笹倉温泉に車中泊か旅館泊、日帰り。登山口下見済。

### 【北・中央アルプス】

- ② 朝日岳 (○2418m) 朝日岳と雪倉岳を一緒に登る。蓮華温泉を起点にし、雪倉岳→朝日岳とするか、小川温泉元湯から北又小屋を起点に朝日岳→雪倉岳とするか要検討。山小屋2泊。
- ③ 雪倉岳 (◎2611m)
- ④ 爺ヶ岳 (○2670m) 爺ヶ岳、針木岳、蓮華岳を一緒に登る。扇沢→爺ヶ岳→種池山荘か新越山荘泊→針木岳→針木小屋泊→蓮華岳→扇沢。山小屋2泊。
- ⑤ 針木岳 (◎2821m)
- ⑥ 蓮華岳 (○2799m)
- ⑦ 烏帽子岳 (◎2628m) 烏帽子岳、野口五郎岳、赤牛岳を一緒に登る。要検討。
- ⑧ 野口五郎岳 (◎2924m)
- ⑨ 赤牛岳 (◎2864m)
- ⑩ 餓鬼岳 (◎2647m) 餓鬼岳単独。白沢登山口～餓鬼岳小屋1泊往復。
- ⑪ 霞沢岳 (◎2646m) 霞沢岳単独。上高地から徳本峠 (とくごうとうげ) 小屋1泊か2泊往復。

### 【南アルプス】

- ⑫ 鋸岳 (◎2685m) 鋸岳単独。釜無川沿いの林道→横岳峠→第一高点 (鋸岳) 往復か、要検討。テント1泊。最難関か、体力勝負。
- ⑬ アサヨ峰 (○2799m) アサヨ峰単独。北沢峠から日帰り往復。ただ北沢峠の小屋に前泊必要か。

○13山: 二百名山が8山、三百名山が5山。標高2500m以上が10山。2400m台が2山。

○来年1年 (というよりも5月から9月までの5か月間) での達成は難しいかもしれない。高山の山小屋は10月の10日くらいで閉鎖されるのが多い。

○いずれにしても、健康を維持し、体力を保持しなければ山は登れない。

○基礎的な体力を、スポーツジムでの筋トレや有酸素運動により保持する。

○一方、山の体力、筋力は山登りで鍛えるしかないなので、安達太良山や磐梯山阿武隈山系など近隣の山に登ろうと思う。

令和6年1月 NO122 アンチ・エイジング 山旅遊人